



Abteilung - Fit und Gesund

Sommerferien Stundenplan ab 01.08.2025



Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!		Freitag 01.08.	Samstag 02.08.	Sonntag 03.08.
Solltest Du in Rückenlage Probleme mit dem Nacken oder der LWS haben, dann nimm auch ein kleines Handtuch mit. Bei der Anwendung werden wir Dir helfen.		9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
<u>WICHTIG !!!</u> - Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein				11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
	Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden!			
In den Ferien gibt es auch flexible Termine zum radeln. Wenn auch Du wissen möchtest, wann geradelt wird, dann tritt der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bei um Dir einen Platz, bzw. ein Radl, dann in Loccabo reservieren zu können.				Stunden, die mit einem ★ gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de . Zugangsdaten werden in der WhatsApp und der Signal Gruppe bekannt gegeben
				



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

> mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter www.turngemeinde-landshut.de - Abteilung fit&gesund

Montag 04.08.	Dienstag 05.08.	Mittwoch 06.08.	Donnerstag 07.08.	Freitag 08.08.	Samstag 09.08.	Sonntag 10.08.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9			9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9					11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Strong Julia W. - Halle 8			
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - H9	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2		19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
	20:00 - 21:30 Yin Yoga * Astrid - Halle 9					

Montag 11.08.	Dienstag 12.08.	Mittwoch 13.08.	Donnerstag 14.08.	Freitag 15.08.	Samstag 16.08.	Sonntag 17.08.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	Feiertag: Maria Himmelfahrt		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
		9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9				11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5						
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Cardio Dance Julia W. - Halle 8			
20:00 - 21:30 Yogalates * Katrin - H9	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2		19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			

Montag 18.08.	Dienstag 19.08.	Mittwoch 20.08.	Donnerstag 21.18.	Freitag 22.08.	Samstag 23.08.	Sonntag 24.08.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9				11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
20:00 - 21:30 Yogalates * Katrin - H9	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					

Montag 25.08.	Dienstag 26.08.	Mittwoch 27.08.	Donnerstag 28.08.	Freitag 29.08.	Samstag 30.08.	Sonntag 31.08.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9				11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Lionel					
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - H9	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					

Montag 01.09.	Dienstag 02.09.	Mittwoch 03.09.	Donnerstag 04.09.	Freitag 05.09.	Samstag 06.09.	Sonntag 07.09.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9				9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	9:30 - 10:30 Indoor Cycling Robi
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6					10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9					11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6					
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Lionel	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - H9	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9			
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2		20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			

Montag 08.09.	Dienstag 09.09.	Mittwoch 10.09.	Donnerstag 11.09.	Freitag 12.09.	Samstag 13.09.	Sonntag 14.09.
9:15 - 10:15 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia E.	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	9:30 - 10:30 Indoor Cycling Robi
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9			10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9					11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6					
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Lionel	19:00 - 20:00 Zumba Annalena - Halle 6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9			
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - H9	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2		20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9		> ab Montag, den 15.09.2025, siehe bitte regulären Stundenplan 😊	